

## „Woher kommt die Kraft?“

Ein Auftank- Wochenende für Singles, alleinstehende Frauen und Männer jedes Alters  
vom 20. bis 22. September 2019 im Kloster Ehrenstein

Single-Sein

= allein stehend?

= allein erziehend?

= getrennt, geschieden, verwitwet?

= bewusst fürs Allein-Leben entschieden?

= mit Kindern oder mit Familienwunsch?

„Ich bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle!“ (Johannes 10,10 NGÜ).

Klingt dies wie Musik in Ihren Ohren oder wie ein nicht zu erreichendes Ziel als alleinstehender Mensch? Wie geht es Ihnen mit Ihrer (momentanen) Lebensform? Sind Sie zufrieden mit dem, was ist? Spüren Sie Defizite? Wie kommen Sie zu Kraft, zur Fülle und damit zu einer bejahenden Haltung Ihrer Situation?

An diesem Wochenende können Sie auftanken in der Stille eines Klosters und in der Gemeinschaft mit anderen. Lassen Sie sich überraschen, welche Antworten Sie am Sonntag für sich gefunden haben und welche Schritte Sie daraus ableiten.

### Die Methoden:

Übungen aus der Achtsamkeit – Stilles Sitzen, Achtsames Gehen, Schweigen

Gruppengespräch und Einzelreflexionen

Textimpulse, u.a. aus der Bibel

Ein Wochenende zum Auftanken, zum Austauschen und Vernetzen, zum Ankommen bei sich selbst.

**Ort:** Kloster Ehrenstein, Kreuzbruderweg 1, 53577 Neustadt (Wied)

**Leitung:** Sibylle Kaminski, Coach und Achtsamkeitstrainerin. [www.sibyllekaminski.de](http://www.sibyllekaminski.de)

**Kosten** für Unterkunft und Verpflegung: 100,- Euro incl. MwSt.

Honorar nach Selbsteinschätzung: 100,- bis 220,- Euro zzgl. MwSt.